

Міністерство освіти і науки України  
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України  
Сумська обласна державна адміністрація  
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації  
Національний університет фізичного виховання і спорту України  
Тартуський університет (Естонія)  
Сумський державний університет



## **ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ  
IV МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ  
(Україна, Суми, 13–14 квітня 2017 року)

Суми  
Сумський державний університет  
2017

## РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ЖИТТІ СТУДЕНТА-ЮРИСТА

Левченко Н. О., студ., Петренко О. П., асист.  
*Сумський державний університет*  
*natasha.levchenko.2015@mail.ru*

**Вступ.** В умовах зміненої економічної, політичної і соціальної ситуації залишилися суспільні цінності, значення яких не піддається сумніву: одна з таких цінностей – фізична культура. Значення фізичної культури в процесі формування особистості величезна – в цьому відношенні не застаріла приказка – «У здоровому тілі – здоровий дух».

Значення фізичної культури і спорту для здоров'я, розвитку і загального стану людини важко перебільшити. З ранніх років батьки вселяють дитині унікальну корисність фізичної активності і спонукають дітей активно займатися спортом.

Предмет фізична культура, який викладається в вищому навчальному закладі, формує ще один пласт в загальному фізичному стані студента, його здоров'я, фізичної підготовленості і фізичну досконалість.

**Мета:** сприяння підготовці гармонійно розвинених, висококваліфікованих фахівців-юристів.

**Виклад матеріалу дослідження.** Здоров'я – безцінне надбання не тільки кожної людини, але і всього суспільства. При зустрічах, розставання з близькими і дорогими людьми ми бажаємо їм доброго і міцного здоров'я так як це - основна умова і запорука повноцінного і щасливого життя. Здоров'я допомагає нам виконувати наші плани, успішно вирішувати основні життєві завдання, долати труднощі, а якщо доведеться, то й значні перевантаження. Доброго здоров'я, розумно зберігається і зміцнюється самою людиною, забезпечує йому довге і активне життя.

Професія юриста, де дуже велика навантаження на нервово-психічну сферу і потрібна підвищена напруга уваги, зору,

слуху, тобто має місце стомлення нервової системи. Саме ця професія пов'язана з обмеженою руховою активністю.

При тривалому перебуванні в положенні сидячи і малої рухової активності знижується інтенсивність обміну речовин, кровообігу, з'являється застій крові в органах малого таза, в ногах, слабшає мускулатура, погіршується постава. Саме професія юриста пов'язана з малою рухливістю, частіше страждають головним болем, захворюваннями серцево-судинної системи, порушеннями обміну речовин.

Фізична культура відіграє значну роль у професійній діяльності студента, так як їх робота, як правило пов'язана зі значним напруженням уваги, зору, інтенсивної інтелектуальною діяльністю і малою рухливістю. Заняття фізичною культурою знімають стомлення нервової системи і всього організму, підвищують працездатність, сприяють зміцненню здоров'я. Як правило заняття фізкультурою у студента проходять у формі активного відпочинку.

В процесі заняття фізичними вправами підвищується працездатність. Про це свідчить зростаюча здатність людини виконувати велику роботу за певний проміжок часу. З наростанням працездатності в стані м'язового спокою зменшується частота серцевих скорочень. Людина починає більше працювати, але при цьому менше втомлюється. Відпочинок і, перш за все сон використовується організмом повністю.

Професійна діяльність наших студентів має на увазі розумову роботу, а значить, така людина повинна мати час на відпочинок, щоб знімати стомленість нервової системи. А домогтися всього цього можна, регулярно займаючись спортом.

Для більш активного залучення студентів в нашому Університеті функціонує тренажерний зал, є хороша матеріальна база: спортивний інвентар (м'ячі, гантелі, скакалки, мати). Активна участь в масових оздоровчих фізкультурних і спортивних заходах також є невід'ємною частиною навчального процесу і на міжвузівському рівні. У

міжвузівських змаганнях беруть участь найсильніші студенти-спортсмени. Мета подібних змагань – встановити особисті контакти між майбутніми колегами і добитися кращих спортивних результатів між вузами міста.

На сьогоднішній день не кожен студент веде здоровий спосіб життя, коли здоровий спосіб життя включає в себе наступні основні елементи: плідна праця, раціональний режим праці і відпочинку, викорінювання шкідливих звичок, оптимальний руховий режим, особисту гігієну, загартовування, раціональне харчування.

Одним з найважливіших факторів ведення здорового способу життя є дотримання студентами режиму дня, який встановлює для студента певний порядок поведінки протягом доби. Встановлення режиму дня дозволяє студенту встановити рамки своєї поведінки.

Психологи рекомендують, встановлювати студентам режим дня, бо чітке виконання хоча б протягом декількох тижнів заздалегідь продуманого і розумно складеного розпорядку дня допоможе студенту виробити у себе динамічний стереотип. Його фізіологічна основа – формування в корі великих півкуль певній послідовності процесів збудження і гальмування, необхідних для ефективної діяльності.

Науковці свідчать, що 94 % дітей, учнів і студентів мають відхилення у стані здоров'я, а понад 50 % – незадовільну фізичну підготовленість. Згідно статистичних даних близько 70 % дорослого населення характеризується низьким та нижчим від середнього рівнем фізичного здоров'я: у віці 16–19 років – 61 %; 20–30 років – 67,2 %; 30–39 років – 66,0 %; 40–49 років – 81,5 %; 50–59 років – 80 %; 60 років і старші – 98,1% [2, с 344]. Як свідчать дані медичних обстежень та спеціальних соціологічних опитувань, на 100 студентів припадає понад 95 захворювань різної 12 нозології; до 50 % студентів перебуває на диспансерному обліку; кожен п'ятий студент (на гуманітарних факультетах кожен – третій, а іноді навіть другий) віднесений до підготовчої, спеціальної медичної групи або звільнений за станом здоров'я від практичних занять

із фізичного виховання; рівень здоров'я 50% молодих людей, які навчаються у вищих навчальних закладах України, не відповідає навіть середньому рівню державного стандарту фізичної підготовленості [3, с 195–199].

Така ситуація зі станом здоров'я і фізичною підготовленістю як молодого, так і дорослого, в тому числі літнього населення України, у випадку неприйняття самих радикальних заходів може ще більше інтенсифікувати процес депопуляції.

**Висновки.** Висновок може бути тільки один – проблема здоров'я, фізичної підготовленості населення України не просто впливає на національні інтереси держави. Від того, як вона буде вирішуватися, прямо залежить її національна безпека.

Таким чином, фізичне виховання – частина всебічного розвиток людини. Від правильних і систематичних фізичних навантажень залежить здоров'я людини, здатність сприймати інформацію, сила волі, опір стомлюваності. У вузі фізкультура потрібна, щоб справлятися з високими навантаженнями по навчанню. Тому ми вважаємо, що студенти повинні стежити за своїм здоров'ям, зобов'язані відвідувати заняття, вести здоровий спосіб життя, що неодмінно допоможе їм стати відмінними кваліфікованими фахівцями в галузі юриспруденції.

## **Література**

1. Булич Э. Г. Влияние занятий спортом на здоровье и адаптацию организма студентов к физическим нагрузкам / Е. Г. Булич, М. Б. Кобза // Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації: тези доп. IV міжнар. наук. конгресу (16–19 травня 2000 р., Київ, Україна). – К., 2000. – С. 344.

2. Мудрік І. В. Дослідження головних компонентів фізичної вихованості у студентів / І. В. Мудрік // Наук. часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15 „Наукво-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт)”. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. – Вип. № 7. – С. 195–199.